

## MENGAPA MEDITASI?

Pertama, kita harus bertanya kepada diri sendiri, 'Mengapa Sang Buddha mengajarkan meditasi?' atau 'Apa tujuan dari meditasi?'

Tujuan dari meditasi Buddhis adalah untuk mencapai Nibbana. Nibbana adalah kepadaman dari nama dan rupa. Oleh karena itu, untuk mencapai Nibbana, kita harus sepenuhnya menghancurkan baik formasi mental kusala, yang berakar pada tanpa keserakahan, tanpa kebencian dan tanpa delusi, dan juga formasi mental akusala yang berakar pada keserakahan, kebencian dan delusi, yang dimana semua tersebut menghasilkan kelahiran baru, penuaan, sakit dan kematian.

Jika kita mencabut mereka sepenuhnya dengan Pengetahuan Magga (Magga Nana), maka kita akan merealisasi Nibbana. Dengan kata lain, Nibbana adalah terlepas dan bebas dari derita siklus keberadaan berulang (Samsara), dan merupakan pemadaman dari keberadaan berulang, penuaan, sakit dan kematian.

Kita semua merupakan subjek dari derita berupa keberadaan berulang, penuaan, sakit dan kematian, dan dengan demikian, untuk membebaskan diri kita dari berbagai jenis derita, kita perlu untuk bermeditasi. Dikarenakan kita ingin terbebas dari semua penderitaan, kita harus belajar bagaimana bermeditasi dengan tujuan mencapai Nibbana.

## APAKAH ITU MEDITASI?

Jadi apakah meditasi tersebut? Meditasi terdiri dari pengembangan Samatha dan Vipassana, yang dimana keduanya harus berdasarkan kepada tindakan bermoral dari jasmani dan pikiran. Dengan kata lain, meditasi adalah pengembangan dan penyempurnaan Jalan Mulia Berfaktor Delapan (Ariya Atthangika Magga). Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah:

- 1) Pandangan Benar (Samma Ditthi)
- 2) Pemikiran Benar (Samma Sankappa)
- 3) Ucapan Benar (Samma Vaca)
- 4) Perbuatan Benar (Samma Kammanta)
- 5) Penghidupan Benar (Samma ajiva)
- 6) Usaha Benar (Samma Vayama)
- 7) Sati Benar (Samma Sati)
- 8) Samadhi Benar (Samma Samadhi)

Pandangan Benar adalah dua jenis pandangan : Pandangan Benar Vipassana (Vipassana Samma Ditthi) dan Pandangan Benar Magga (Magga Samma Ditthi).

Pandangan Benar dan Pemikiran Benar secara bersama dinamakan pelatihan Panna.

Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar secara bersama dinamakan Pelatihan Sila.

Usaha Benar, Sati Benar dan Samadhi Benar secara bersama dinamakan Pelatihan Samadhi, yaitu pengembangan Samatha (Samatha bhavana).

-----

## CATATAN :

Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia) yang saat ini sedang dalam proses penyelesaian oleh bhikkhu yang berlatih di bawah bimbingan Pa-Auk Sayadaw, Sayadaw U Kovida dan Sayadaw U Revata.

Buku yang memaparkan cara berlatih Samatha dan Vipassana ini akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan akan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

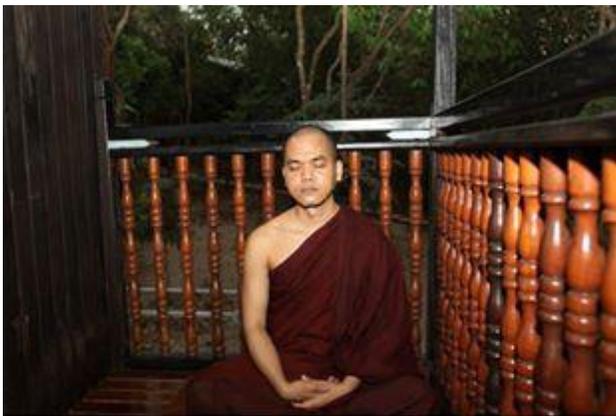
Semoga dengan adanya penerjemahan buku ini dapat mengkondisikan kita untuk sesegera mungkin merealisasi Dhamma.

~ Sabbadanam dhammadanam jinati. Sabbarasam dhammaraso jinati. Sabbaratim dhammarati jinati. Tanhakkhayo sabbadukkham jinati ~

~ Dari segala dana, dana Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala rasa, rasa Dhamma adalah yang terunggul. Dari segala kesenangan, kesenangan akan Dhamma adalah yang terunggul. Padamnya keinginan mengakhiri segala derita. ~

Buddhasanam ciram titthatu.  
Sadhu...Sadhu...Sadhu...

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>



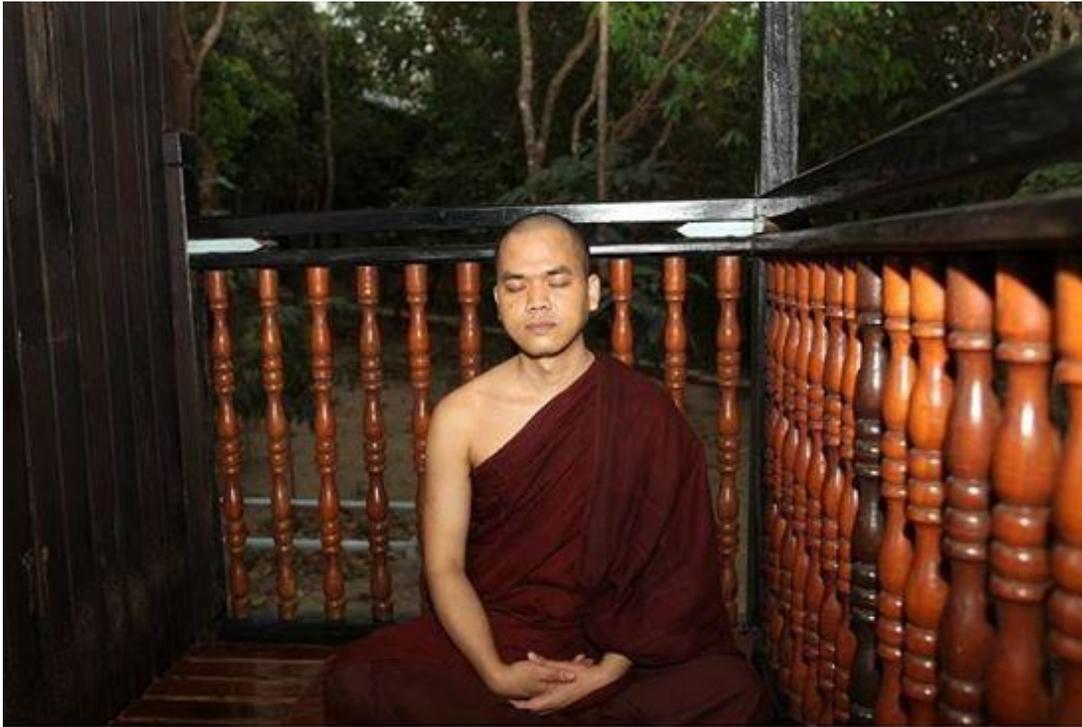
#### **MENGAPA MEDITASI?**

Tujuan dari meditasi Buddhis adalah untuk mencapai Nibbana. Nibbana adalah kepadaman dari nama dan rupa. Oleh karena itu, untuk mencapai Nibbana, kita harus sepenuhnya menghancurkan baik formasi mental kusala, yang berakar pada tanpa keserakahan, tanpa kebencian dan tanpa delusi, dan juga formasi mental akusala yang berakar pada keserakahan, kebencian dan delusi, yang dimana semua tersebut menghasilkan kelahiran baru, penuaan, sakit dan kematian.

.....  
Artikel ini dikutip dari Buku Janati Passati (Knowing And Seeing Edisi Bhs. Indonesia).

Buku ini akan segera diluncurkan oleh Pa-Auk Tawya Vipassana Dhura Hermitage - Beji (PATVDH - Beji) dan akan didistribusikan pada Vassa Tahun 2015 ini.

<http://facebook.com/PATVDH.Beji>



**ARTIKEL :**

**"Mengapa Sang Buddha mengajarkan meditasi? "**

**Note : Bermanfaat Untuk Dibaca ㄟ!ㄟ**

[37 Suka3 Komentar7 Kali Dibagikan](#)